

Alimentazione

Premessa

A tavola uno sportivo in genere fa molti danni. Spesso inutili prolungati, allenamenti faticosi, tabelle di preparazione atletica. Con l'avvento della bella stagione, oltretutto, i rischi aumentano: è piacevole restare al fresco di qualche ristorante un po' più del solito, chiacchierare con gli amici, e mangiare qualcosa in più.

Il rovescio della medaglia è rappresentato da chi, proprio a causa della imminente estate, decide, di colpo, di mettersi in forma e sottoporsi, contemporaneamente, a diete che gli consentano di indossare abiti e costumi della stessa taglia dell'anno precedente. E si rischia: perché allenamenti intensi e sottoalimentazione sono una miscela dannosa per il nostro fisico.

Il giusto equilibrio

Come si vede l'alimentazione e lo sport rappresentano due argomenti da coniugare con molta attenzione. Gli italiani, in genere, lo sanno perfettamente, ma non sempre riescono a far convivere diverse esigenze. Secondo una recente indagine gli italiani si definiscono tutti potenzialmente "salutisti". Ma solo in teoria. Quando si scende nel dettaglio ci si rende conto che appena il 2% delle persone segue attentamente, ed alla lettera, i consigli che vengono forniti dai medici. Il 98%, al contrario, pur ammettendo di conoscere le regole per una perfetta alimentazione, preferisce, al momento pratico, ignorare i consigli. Le conseguenze dei nostri cattivi usi alimentari è testimoniato dalla stessa indagine: il 47% delle persone intervistate (per lo più uomini) ha spiegato di avere atteggiamenti decisamente sconsigliabili. Fumano, consumano grandi quantità di superalcolici e, di conseguenza, hanno meno capacità di sopportare situazioni di stress. Il 42% (e, in questo caso, le donne sono in maggioranza) hanno confessato di avere un atteggiamento abbastanza salutista, salvo concedersi qualche piccola deroga: poche sigarette, bevono più acqua che alcool, e, quindi, sanno gestire meglio i momenti di difficoltà.

Come mangiamo

In Italia gli alimenti più consumati sono il pane, la pasta ed il riso (preferiti dagli uomini); le signore prediligono frutta e verdura, latte e yogurt. Resta alto il consumo di carni, bianche e rosse, formaggi e dolci. A dare retta a questo studio, un italiano, in media, svolge attività fisica almeno per trenta minuti per tre volte alla settimana, con una buona intensità. La pratica sportiva, inoltre, non è legata all'età: sono sempre di più gli italiani che hanno superato gli "anta" che decidono di praticare attività sportiva con regolarità anche maggiore rispetto a quella pratica da giovane. L'attendibilità dei risultati di questa indagine possiamo controllarla noi stessi, andando un po' in giro per ristoranti la sera. Rispetto a qualche anno fa sono sicuramente meno frequenti i casi di tavolate interminabili e di portate sempre ipercaloriche. Al contrario si sta diffondendo, anche se come moda, l'abitudine di scegliere ristoranti particolari: magari biologici o particolarmente ipocalorici.

Il peso forma

In realtà, però, gli italiani scelgono la propria alimentazione basandosi molto sull'istinto e sulle proprie conoscenze. In realtà in pochi conoscono il proprio esatto "peso forma" che deve rappresentare un equilibrio preciso tra la massa muscolare ed una bassa percentuale di grasso corporeo. Il peso forma è un dato che varia da persona a persona e che solo una ricerca medica meticolosa può definire. Di sicuro, però, il "peso forma" garantisce buone prestazioni sportive, a tutte le età, e benessere psichico. Solo uno specialista, attraverso opportune valutazioni, potrà indicare con assoluta precisione la esatta analisi del corpo di ciascuno: si deve calcolare il peso, l'altezza, lo spessore delle ossa, la percentuale di grasso sottocutaneo. Si deve poi stabilire anche l'esatta percentuale di idratazione corporea. Diffidate, quindi, delle tabelle sintetiche e generiche che vengono diffuse. Per chi non volesse sottoporsi ad analisi così meticolose e complesse, ci si può attenere, a principi di alimentazione sicuramente corretti. Per non commettere gravi errori nella propria alimentazione, ci si può attenere a queste semplici regole: deve esserci equilibrio tra carboidrati, proteine e lipidi.

Nel dettaglio: alimentiamoci con le percentuali

I nostri muscoli, come tutte le cellule viventi, consumano energia e richiedono quote elevatissime di ossigeno e di nutrienti. L'ATP (adenosintrifosfato) è il contenitore che trasporta energia al muscolo e deve essere continuamente rigenerato a partire dall'ossidazione del glucosio e degli acidi grassi. Un lavoro di intensità non troppo elevata e di durata medio - lunga utilizza l'ossidazione di tali molecole per la sua ricarica. Un lavoro di intensità elevata non utilizza esclusivamente i meccanismi ossidativi e genera come prodotto di scarto l'acido lattico.

Il tipo di carburante che i muscoli utilizzano varia proporzionalmente con l'intensità del lavoro effettuato, più il lavoro è lento più si utilizzano gli acidi grassi, più il lavoro è intenso più si ricorre al glucosio.

Esistono tre grandi gruppi di nutrienti alimentari: le proteine, i grassi e i carboidrati; ciascuno di noi dovrebbe assumere giornalmente in percentuale una quantità del 60% per quanto riguarda i carboidrati, del 25% di grassi e del 15% di proteine.

Ma la domanda più importante è: "cosa devo mangiare?".

Gli alimenti vengono divisi dai nutrizionisti in 7 gruppi e la regola d'oro per una corretta alimentazione è quella di mangiare giornalmente almeno un alimento di ogni gruppo. La quantità di calorie assunte giornalmente varia a seconda della costituzione, dell'età e del tipo di attività svolta. E' bene tenere presente che un qualsiasi regime dimagrante se eccessivamente ipocalorico induce il fisico a perdere oltre al grasso anche proteine muscolari, vitamine e sali minerali con seguente diminuzione della forza e della resistenza. Il dimagrimento più sano si ottiene aumentando le spese energetiche con un maggiore lavoro fisico, ma attenzione, anche questo deve essere effettuato sotto controllo di un esperto del settore.

E per quanto riguarda il bere?

Esiste una grossa gamma di prodotti che combattono la disidratazione e la perdita di minerali in cui incorre uno sportivo. Bisogna calcolare che una perdita anche modesta (2-3%) di acqua da parte del nostro organismo provoca una sete intensa. Le bevande troppo ricche di zucchero o di sali restano nel nostro stomaco un tempo più lungo delle altre ritardando così l'assorbimento dell'acqua. La percentuale di zucchero deve essere inferiore al 10%; ricordate che molte bibite hanno un contenuto energetico espresso in calorie. Le acque in bottiglia possono essere molto diverse, quelle più indicate nelle attività molto intense sono quelle bicarbonato alcaline terose con prevalenza di calcio e magnesio, che compensano l'acidosi da accumulo di acido lattico. Per concludere possiamo affermare che un giusto equilibrio tra attività fisica individualizzata e dieta completa ma equilibrata, concorre a farci raggiungere il nostro peso ideale che al di là di qualsiasi tabella corrisponde, per ognuno di noi, ad un giusto rapporto tra muscolatura e tessuto adiposo.

Il giusto mix

I carboidrati devono costituire il 55-60% dell'alimentazione quotidiana. I carboidrati non sono tutti uguali. Ci sono quelli "semplici" (frutta e dolcificanti) che devono rappresentare non più del 10% del consumo quotidiano di questa categoria; il restante 90% deve essere costituito dai carboidrati "complessi" (pane, pasta e cereali). I nutrizionisti suggeriscono, se possibile, di usare carboidrati complessi integrali perché ricchi di fibre che hanno un ruolo importante contro il colesterolo "cattivo". Le proteine devono fornire circa il 25% dell'alimentazione giornaliera. I lipidi (olio e burro) non devono superare il 15-20% del consumo quotidiano. Rappresentano un'importante riserva energetica. Escludere del tutto dalla propria dieta

questi elementi è un grave errore.

Rispettare i parametri

Può capitare di non rispettare questi parametri, e, per uno sportivo, è bene sapere cosa accade. Il deposito delle proteine è predefinito e, quando si esagera nella assunzione di questo componente, il corpo ne smaltisce l'accesso come surplus. La massa muscolare, tanto per essere chiari, non aumenta mangiando più proteine: l'eccesso del fabbisogno viene smaltito e l'apparato renale viene sottoposto ad un lavoro extra. Al contrario, invece, i depositi di zuccheri in eccesso si trasformano in grasso. Contrariamente a quanto si pensa, gli zuccheri, solo in determinate condizioni, forniscono un apporto di energia. Perché accada questo, ad esempio, occorre che vi sia una grande disponibilità di ossigeno, che il soggetto sia bene allenato e che l'attività sia moderata e di lunga durata. Tanto per usare concetti chiari: il maggiore apporto energetico viene erogato durante una corsa a piedi o in bicicletta, praticando sci di fondo o una maratona. Quindi chi vuole bruciare soprattutto grasso deve svolgere un'attività aerobica. Questi elementi fondamentali spiegano anche i motivi per cui abbinare forme rigide di diete che privino la nostra alimentazione di uno di questi componenti ed una attività sportiva serrata può provocare danni. Chi si avvicina agli "anta" deve seguire ulteriori accorgimenti. Oltre i 40 anni, infatti, il fabbisogno di calorie e proteine cala. In linea di massima di circa il 50% ogni dieci anni. Con l'aumentare dell'età sembra diminuire il fabbisogno di acqua, vitamine e sali minerali.

"Oltre i 40 anni il fabbisogno di calorie e proteine cala di circa il 50% ogni dieci anni".

A confronto: la dieta 40 - 30 - 30 o 60 - 25 - 15?

Le diverse percentuali di carboidrati, lipidi e proteine assunte nell'alimentazione possono modificare il nostro metabolismo. Sembra un punteggio tennistico, mentre invece sono dei rapporti percentuali molto importanti per rispettivi schemi nutrizionali che se applicati possono produrre nei singoli casi risultati più o meno importanti e favorevoli.

La dieta 40-30-30 è diventata di recente un regime alimentare molto popolare nel mondo dello sport e del fitness. Gli atleti che seguono questo programma ottengono il 40% delle loro calorie dai carboidrati, il 30% dai grassi e il 30% dalle proteine, contrariamente alla proporzione 60-25-15 raccomandata di solito dai nutrizionisti.

I sostenitori della dieta 40-30-30 affermano che ridurre l'assunzione dei carboidrati e aumentare quella delle proteine consente di bruciare più grassi. Per gli atleti, questo si tradurrebbe in un risparmio di proteine, effetto che può prolungare la resistenza. La teoria alla base della dieta 40-30-30 è che una minore assunzione di carboidrati, insieme ad una maggiore percentuale di proteine, aiuta a mantenere bassi i livelli di insulina nel sangue. L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas, messo in circolo in risposta al consumo di carboidrati. Una delle sue funzioni principali consiste nel favorire il trasporto del glucosio dal sangue verso il fegato e nei muscoli, dove viene immagazzinato sotto forma di glicogeno (una lunga catena di molecole di glucosio), che rappresenta la fonte di energia di riserva a pronta disponibilità, carburante naturale ed essenziale per determinare il lavoro muscolare, oltre ovviamente a quello fondamentale di mantenere costanti i nostri livelli glicemici quotidiani. Le riserve di glicogeno quindi rappresentano la vera riserva strategica energetica del nostro corpo.

Data l'importanza dell'insulina per la produzione e l'immagazzinamento del glicogeno, vi chiederete quali mai possano essere i vantaggi di un basso livello di insulina nel sangue? Anche se l'insulina è essenziale per la conversione dei carboidrati, è stato dimostrato però che inibisce il metabolismo dei grassi limitandone l'utilizzazione ed il consumo. Quindi, secondo i sostenitori della dieta 40-30-30, abbassare i livelli di insulina nel sangue consente al corpo di bruciare più efficacemente i grassi.

Inoltre, mentre un pasto ricco di carboidrati e povero di grassi stimola la produzione di insulina, una maggiore percentuale di proteine stimola il glucagone, un ormone sempre prodotto dal pancreas che ha l'effetto opposto a quello dell'insulina: ossia consente al corpo di bruciare grassi. Quindi in teoria, un atleta che voglia utilizzare più grassi come carburante durante l'esercizio fisico, dovrebbe mangiare meno carboidrati e più proteine e grassi.

Molti ricercatori nel campo dell'alimentazione sportiva, tuttavia la pensano diversamente. Il fatto è che un pasto moderato, con un apporto calorico che derivi per il 60% dai carboidrati, il 25% dai grassi e il 15% dalle proteine, produce una quantità moderata di insulina. Il ruolo primario dell'insulina è quello di metabolizzare i carboidrati, non quello di immagazzinare il grasso. Perciò, dato che con un pasto ricco di carboidrati l'insulina è impegnata a svolgere il suo lavoro principale, la sua concentrazione si riduce ben presto, a condizione che non coesistano patologie legate al metabolismo stesso dell'insulina. Anche l'affermazione secondo cui la dieta 40-30-30 aiuta gli atleti a consumare grasso corporeo non è validamente provata. E comunque non dipende dal fatto che la 40-30-30 mantiene bassi i livelli di insulina nel sangue. E' molto più probabile che coloro che perdono grasso corporeo lo fanno perché beneficiano del conto delle calorie per restare nel limite raccomandato delle 2000/per giorno. Un atleta che segue la dieta 40-30-30 finisce con il mangiare di meno semplicemente perché sta più attento a contare le calorie e a regolare il consumo di cibo.

In conclusione, la maggior parte dei ricercatori, dei nutrizionisti e dei fisiologi sportivi restano della convinzione che la dieta ottimale per un atleta consiste nel rapporto percentuale di 60-25-15 tra carboidrati, grassi e proteine. Questa raccomandazione si basa su ricerche provate e convincenti. Gli esperti consigliano anche un'integrazione di carboidrati prima, durante l'esercizio per migliorare la resistenza, e di consumare carboidrati dopo l'esercizio per ricostituire le riserve di glicogeno, oltre al necessario ripristino dell'equilibrio idrico ed elettrolitico del corpo.

Nel meccanismo fondamentale del recupero da uno stress fisico, occorre tenere presente che le cellule muscolari mantengono alta la sensibilità all'azione dell'insulina per le due ore immediatamente successive all'esercizio fisico. Quindi con una buona disponibilità di carboidrati e concomitanti alti livelli di insulina che si dovrebbero determinare dopo l'esercizio, la velocità di trasporto e di ingresso dentro le fibre muscolari risulterebbe aumentata, con una favorita spinta alla produzione di glicogeno, essenziale per mantenere efficienti anche i processi riparativi che devono mettersi in atto dopo aver praticato un esercizio fisico più o meno intenso.

"Una corretta quantità di acqua si aggira tra gli otto e i dieci bicchieri al giorno".

Alcune donne evitano di assumere liquidi per non sentirsi gonfie. Nulla di più sbagliato. Una corretta quantità di acqua si aggira tra gli otto e i dieci bicchieri al giorno. Per non sbagliare, con il crescere dell'età bisognerebbe anche aumentare il consumo di quelle sostanze che contengono ferro. Legumi, ad esempio, o radicchio, spinaci, uova, tonno in scatola e carne. Provate un attimo a confrontare questi concetti di base con l'alimentazione quotidiana cui vi sottoponete ogni giorno. Soprattutto se praticate un'attività sportiva.

Abitudini dannose

Spesso si commette l'errore di accontentarsi, all'ora di pranzo, di un panino mangiato oltretutto di corsa, magari con una bevanda zuccherina e gasata. Per tutta la giornata poi si soffre la fame, e la sera ci si scatenava a tavola con la conseguente sonnolenza che, spesso, ci assale subito dopo. Oppure chi non è andato a mangiare la classica pizza dopo una partita di calcetto e poi è andato subito a dormire senza aver favorito la digestione. O chi è andato a cena presto per poi disputare, con la luce artificiale, una bella partita di tennis. In questo quadro generale è difficile conciliare una dieta dimagrante rigida con una buona attività sportiva, perché l'una o l'altra saranno fatte male. Spesso, per esigenze estetiche, ci si sottopone a diete che promettono risultati strabilianti e miracolosi. Si ricorre a queste soluzioni soprattutto quando ci si accorge, in prossimità dell'estate e dello spauracchio del costume, con colpevole ritardo.

Dimagrimento errato

Spesso, con un digiuno o una dieta ipocalorica prolungata, si ottengono risultati estetici decisamente sconsigliabili. Un'eccessiva e repentina perdita di "massa magra" possono conferire il classico aspetto "sciupato", che nasconde tutte le deficienze del nostro sistema alimentare.

Se si vuole proprio affiancare alla attività fisica una dieta, allora bisogna ricorrere a regimi alimentari non troppo limitativo. E sempre, assolutamente sempre, sotto un attento controllo specialistico.